



Hubungan Dukungan Sosial Terhadap *Subjective Well-Being* pada Dewasa Awal Yang Belum Menikah

Bintang Mayla Rizqi Prakusma Samar¹, Margaretta Erna Setianingrum¹

¹ Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia

*Corresponding author email: bintangmayla10@gmail.com, margaretha.erna@uksw.edu

Article Info

Article history:

Received May 11, 2026

Approved August 15, 2026

Keywords:

Social Support, Subjective Well-Being, Early Adulthood, Psychological Well-Being, Interpersonal Relationships

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between social support and subjective well-being among unmarried young adults in Salatiga City. The primary focus of this study is to determine the extent to which the level of social support influences an individual's subjective well-being in the context of early adult development. This study used a quantitative correlational approach, with 159 unmarried young adults participating. The sampling technique used purposive sampling. The research instruments consisted of the Social Support Scale (12 items; $\alpha = 0.952$) and the Subjective Well-Being Scale (40 items; $\alpha = 0.984$). Data analysis was performed using the Spearman correlation test because the data were not normally distributed. The results showed a positive and significant relationship between social support and subjective well-being ($r = 0.821$; $p = 0.000$), with an effective contribution of 67.4%. The majority of participants fell into the moderate category, both in terms of social support (85.5%) and subjective well-being (88.7%). These findings underscore the importance of strengthening social support in improving individual psychological well-being, thus providing a basis for counseling interventions, community programs, and social policies that emphasize interpersonal support. This research provides an empirical contribution to social psychology by highlighting the role of social support as a protective factor for subjective well-being in early adulthood, a frequently overlooked aspect of Indonesian culture.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada individu dewasa awal yang belum menikah di Kota Salatiga. Fokus utama penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana tingkat dukungan sosial memengaruhi kesejahteraan subjektif individu dalam konteks perkembangan dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan partisipan sebanyak 159 individu dewasa awal yang belum menikah. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian terdiri atas Skala Dukungan Sosial (12 item; $\alpha = 0,952$) dan Skala *Subjective Well-Being* (40 item; $\alpha = 0,984$). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman karena data tidak berdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* ($r = 0,821$; $p = 0,000$), dengan sumbangan efektif sebesar 67,4%. Mayoritas partisipan berada pada kategori sedang, baik dalam dukungan sosial (85,5%) maupun kesejahteraan subjektif (88,7%). Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, sehingga dapat menjadi dasar bagi intervensi konseling, program komunitas, dan kebijakan sosial yang menekankan dukungan interpersonal. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap kajian psikologi sosial dengan menyoroti peran dukungan sosial sebagai faktor protektif bagi kesejahteraan subjektif pada fase dewasa awal yang sering diabaikan dalam konteks budaya Indonesia.

Copyright © 2026, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Samar, B. M. R. P., & Setianingrum, M. E. (2026). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Subjective Well-Being pada Dewasa Awal Yang Belum Menikah. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 7(3), 2800–2811. <https://doi.org/10.55681/jige.v7i3.6361>

PENDAHULUAN

Setiap individu dihadapkan pada tugas perkembangan yang perlu diselesaikan agar dapat menjalani kehidupan yang seimbang dan bermakna. Masa dewasa awal merupakan fase penting dalam siklus kehidupan karena menentukan kualitas hidup di masa mendatang (Putri, 2019). Menurut Santrock dalam Putri (2019), dewasa awal merupakan tahap transisi dari masa remaja menuju kedewasaan, yang berlangsung pada rentang usia 18 hingga 40 tahun (Hurlock dalam Bustan, R., 2015). Pada fase ini, individu mengalami berbagai dinamika seperti pencarian jati diri, kestabilan hidup, kesiapan berkeluarga, tekanan emosional, kecenderungan isolasi, hingga perubahan nilai dan gaya hidup (Putri, 2019). Kondisi tersebut menjadikan dewasa awal sebagai tahap yang kompleks, karena individu dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tantangan yang dapat memengaruhi arah hidupnya (Siregar, E. Y., dkk., 2022), termasuk dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis atau *subjective well-being*.

Pada dewasa awal yang belum menikah, kondisi kesejahteraan psikologis sering kali lebih rendah dibandingkan individu yang telah menikah. Sukowati dalam Kurniati (2014) menyatakan bahwa individu yang sudah menikah cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, sedangkan individu lajang menunjukkan tingkat yang lebih rendah. Menurut Diener dalam Lestari (2021), *subjective well-being* merupakan proses evaluasi individu terhadap kehidupannya, baik dari aspek afektif maupun kognitif. Individu dengan tingkat *subjective well-being* rendah cenderung memandang kehidupannya secara negatif dan mengalami emosi seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan (Myers dalam Lestari, 2021). *Subjective well-being* sendiri terdiri atas aspek kognitif berupa kepuasan hidup dan aspek emosional yang mencakup afek positif serta afek negatif (Diener dalam Lutfiyah, 2017), serta berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan seperti kesehatan, pekerjaan, relasi sosial, dan kontribusi terhadap lingkungan (Diener dalam Lestari, 2021).

Fenomena ini terlihat pada hasil penelitian Arifah (2023) yang menunjukkan bahwa wanita dewasa awal yang belum menikah menghadapi perasaan kesepian, kekhawatiran, serta emosi negatif lainnya, meskipun sebagian mampu mempertahankan *subjective well-being* melalui dukungan sosial, pengendalian diri, dan faktor ekonomi. Jika *subjective well-being* berada pada tingkat rendah, individu cenderung mengalami ketidakpuasan hidup, emosi negatif, serta kesulitan dalam menghadapi tekanan, yang dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti stres, depresi, dan kecemasan (Yudhianto, 2023). Bahkan, penelitian Gurven, M. dkk. (2024) pada komunitas suku Tsimane menunjukkan bahwa kondisi *subjective well-being* rendah cukup umum terjadi pada populasi dewasa.

Subjective well-being dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor demografis, hubungan sosial, dukungan sosial, budaya, proses kognitif, serta tujuan hidup individu (Samputri & Sakti, 2015). Salah satu faktor yang berperan penting adalah dukungan sosial, yang menurut Bastman dalam Noorrahman (2023) merupakan bantuan berupa nasihat, dorongan, dan bimbingan dari orang terdekat. Sarafino dalam Nuralisa (2016) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial menciptakan perasaan diterima, dicintai, dan dihargai. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial dapat membuat individu merasa terisolasi, kesepian, dan lebih rentan terhadap stres, sehingga berdampak pada rendahnya *subjective well-being*.

Hal ini didukung oleh penelitian Nahruriza (2022) yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada perempuan dewasa awal yang belum menikah, dengan koefisien korelasi sebesar 0,545 dan kontribusi sebesar 29,7%. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam meningkatkan

kesejahteraan subjektif. Namun demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian. Arindawanti dan Izzati (2021) menemukan hubungan kuat pada konteks karyawan yang relatif stabil, sedangkan Matsuda (2014) menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak selalu signifikan dan dipengaruhi oleh faktor budaya.

Dengan demikian, penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dan *subjective well-being* pada dewasa awal yang belum menikah masih terbatas dan perlu dikaji lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran dukungan sosial dalam meningkatkan *subjective well-being* pada dewasa awal.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada individu dewasa awal yang belum menikah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being*. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data yang dikumpulkan berupa angka dan dianalisis secara statistik, sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2018), sedangkan analisis korelasional menurut Muhson (2006) bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan atau pengaruh antarvariabel, sehingga sesuai untuk menguji keterkaitan kedua variabel tersebut.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dukungan sosial sebagai variabel bebas (X) dan *subjective well-being* sebagai variabel terikat (Y). *Subjective well-being* menggambarkan evaluasi individu terhadap kehidupannya secara kognitif dan afektif, yang tercermin dalam kepuasan hidup dan pengalaman emosi, sedangkan dukungan sosial merupakan bentuk bantuan, perhatian, dan penerimaan dari lingkungan terdekat yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Populasi penelitian adalah individu dewasa awal yang belum menikah dan berdomisili di Kabupaten Salatiga, dengan sampel berusia 26–30 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini digunakan karena memungkinkan pemilihan responden yang sesuai dengan kriteria penelitian, sebagaimana dijelaskan oleh Lenaini (2021), sehingga data yang diperoleh lebih relevan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologis. Variabel *subjective well-being* diukur berdasarkan teori Diener (2005) yang dimodifikasi dari penelitian Aura Nisa (2024), mencakup aspek afektif dan kognitif dengan total 40 item dan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,984. Sementara itu, dukungan sosial diukur berdasarkan teori House dalam Smet (1994) yang dimodifikasi dari penelitian Risalatul Hidayah (2020), mencakup aspek keluarga, teman, dan *significant others* dengan 12 item dan reliabilitas sebesar 0,952. Kedua instrumen menggunakan skala Likert empat poin.

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS 2021 for Windows melalui teknik korelasi Pearson untuk menguji hubungan antarvariabel. Sebelum itu, dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk serta uji linearitas melalui *Test for Linearity*. Apabila asumsi terpenuhi, digunakan korelasi Pearson, sedangkan jika tidak terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan korelasi Spearman sebagai alternatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh individu dewasa awal yang belum menikah dan berdomisili di Kota Salatiga. Dari proses pengumpulan data, diperoleh sebanyak 159 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan memberikan data lengkap sehingga layak dianalisis. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu metode non-probabilitas yang memilih partisipan berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini dipilih agar responden yang terlibat benar-benar merepresentasikan kelompok yang diteliti, sehingga data yang diperoleh lebih relevan dengan variabel dukungan sosial dan *subjective well-being*. Kriteria inklusi meliputi individu berusia 25–30 tahun, belum menikah, berdomisili di Salatiga, serta bersedia berpartisipasi secara sukarela melalui pengisian kuesioner daring. Untuk menjaga validitas penelitian, hanya responden yang memenuhi kriteria tersebut yang dianalisis. Proses partisipasi dilakukan secara sukarela dengan pemberian *informed consent* yang menjelaskan tujuan penelitian, prosedur, kerahasiaan data, serta hak partisipan.

Berdasarkan data demografis, seluruh partisipan berjumlah 159 orang dengan rentang usia 26 hingga 30 tahun. Distribusi usia menunjukkan bahwa kelompok usia 29 tahun merupakan yang paling dominan dengan jumlah 40 orang atau sebesar 25,2%. Selanjutnya diikuti oleh usia 27 tahun sebanyak 36 orang (22,6%), usia 28 tahun sebanyak 32 orang (20,1%), usia 26 tahun sebanyak 26 orang (16,4%), dan usia 30 tahun sebanyak 25 orang (15,7%). Sebaran ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase akhir dewasa awal, yang umumnya ditandai dengan upaya mencapai stabilitas dalam aspek karier, sosial, maupun emosional.

Karakteristik partisipan tersebut dinilai relevan dengan fokus penelitian, karena individu dewasa awal yang belum menikah berada pada fase yang rentan terhadap tekanan psikologis, terutama akibat tuntutan sosial dan ekspektasi terkait pernikahan. Oleh karena itu, pemilihan sampel ini memungkinkan penelitian memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai bagaimana dukungan sosial berperan dalam memengaruhi *subjective well-being* pada kelompok dewasa awal yang belum menikah di Kota Salatiga.

Hasil Penelitian

Data yang telah terkumpul tidak langsung dikelompokkan, melainkan terlebih dahulu diproses dengan bantuan SPSS. Melalui langkah ini diperoleh informasi statistik deskriptif dari kedua variabel setelah dilakukan transformasi, yang hasilnya dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Variabel Dukungan Sosial

	N	Min	Max	Mean	SD
Dukungan Sosial	159	15	48	40.21	7.785

Proses berikutnya adalah pengelompokan individu ke dalam tingkatan kategori yang dibuat berjenjang sesuai dengan atribut yang diukur. Penelitian ini menggunakan tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, dengan rincian yang dihitung sebagai berikut:

Kategori	Kriteria	Persentase
Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$	10.1% (16 responden)
Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$	85.5% (136 responden)
Tinggi	$X \geq M + 1 \text{ SD}$	4.4% (7 responden)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap variabel Dukungan Sosial, diperoleh skor minimum sebesar 15, skor maksimum sebesar 48, dengan nilai rata-rata (*mean*) 40,21 dan standar deviasi 7,785. Berdasarkan hasil perhitungan kategori menggunakan rumus distribusi jenjang, responden kemudian diklasifikasikan ke dalam tiga kategori tingkat dukungan sosial, bahwa sebanyak 16 responden (10,1%) berada pada kategori rendah, sebanyak 136 responden (85,5%) berada pada kategori sedang, dan hanya 7 responden (4,4%) yang berada pada kategori tinggi.

Distribusi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan penelitian memiliki tingkat dukungan sosial pada kategori sedang, yang berarti individu dewasa awal yang belum menikah di Kota Salatiga umumnya merasakan adanya dukungan sosial dalam kadar yang cukup, baik dari keluarga, teman, maupun orang-orang signifikan di sekitar mereka. Namun, proporsi yang relatif kecil pada kategori tinggi menunjukkan bahwa dukungan sosial belum sepenuhnya tercapai pada sebagian individu. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun para partisipan telah memperoleh bentuk dukungan sosial yang memadai, masih terdapat kebutuhan untuk memperkuat relasi sosial dan dukungan emosional agar dapat lebih berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif mereka.

Data yang telah terkumpul tidak langsung dikelompokkan, melainkan terlebih dahulu diproses dengan bantuan SPSS. Melalui langkah ini diperoleh informasi statistik deskriptif dari kedua variabel setelah dilakukan transformasi, yang hasilnya dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Variabel *Subjective Well-being*

	N	Min	Max	Mean	SD
Subjective Well-being	159	56	155	132.71	24.974

Proses berikutnya adalah pengelompokan individu ke dalam tingkatan kategori yang dibuat berjenjang sesuai dengan atribut yang diukur. Penelitian ini menggunakan tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, dengan rincian yang dihitung sebagai berikut:

Kategori	Kriteria	Persentase
Rendah	$Y < M - 1 \text{ SD}$	11.3% (18 responden)
Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq Y < M + 1 \text{ SD}$	88.7% (141 responden)
Tinggi	$Y \geq M + 1 \text{ SD}$	0% (0 responden)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap variabel *Subjective Well-Being* (SWB), diperoleh skor minimum sebesar 56, skor maksimum sebesar 155, dengan nilai rata-rata (*mean*) 132,71 dan standar deviasi 24,974. Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi menggunakan rumus distribusi jenjang, responden dikelompokkan ke dalam tiga kategori tingkat *subjective well-being*, hasil klasifikasi menunjukkan bahwa terdapat 18 responden (11,3%) yang berada pada kategori rendah, sedangkan 141 responden (88,7%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada responden yang mencapai kategori tinggi.

Distribusi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan penelitian memiliki tingkat *subjective well-being* pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas individu dewasa awal yang belum menikah di Kota Salatiga memiliki tingkat kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis yang cukup baik, mereka umumnya mampu menilai kehidupan secara positif dan mengelola emosi dengan relatif seimbang. Namun demikian, tidak adanya partisipan dalam kategori tinggi mengisyaratkan bahwa kesejahteraan subjektif pada kelompok ini belum mencapai tingkat optimal. Kondisi ini dapat disebabkan oleh faktor eksternal seperti tekanan sosial terkait status pernikahan, beban pekerjaan, atau keterbatasan dukungan sosial yang mereka rasakan. Dengan demikian, hasil ini menegaskan pentingnya peran dukungan

sosial dalam memperkuat kesejahteraan subjektif pada individu dewasa awal yang belum menikah.

Uji Daya Diskriminasi Aitem

Variabel Dukungan Sosial

Hasil uji daya diskriminasi aitem pada Skala Dukungan Sosial menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan memiliki kemampuan yang baik dalam membedakan responden dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi dan rendah. Uji daya diskriminasi ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis *Corrected Item-Total Correlation*, yaitu korelasi antara skor tiap aitem dengan skor total skala yang telah dikoreksi untuk menghindari redundansi. Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh nilai korelasi item-total terkoreksi (*Corrected Item-Total Correlation*) yang berada pada rentang .713 hingga 0,828.

Menurut kriteria yang dikemukakan oleh Azwar (2021), suatu aitem dinyatakan valid apabila memiliki nilai korelasi aitem-total lebih besar dari 0,30. Berdasarkan ketentuan tersebut, seluruh 12 aitem dalam skala dukungan sosial dinyatakan memenuhi kriteria validitas, karena seluruh nilai korelasi berada jauh di atas ambang batas minimum yang ditetapkan. Dengan demikian, tidak ada aitem yang gugur pada tahap pengujian ini, dan seluruh aitem dinyatakan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Hasil ini menunjukkan bahwa setiap butir pernyataan pada skala dukungan sosial mampu merepresentasikan konstruk yang diukur secara konsisten dan dapat digunakan untuk mengukur tingkat dukungan sosial pada partisipan penelitian secara akurat.

Variabel *Subjective Well-being*

Hasil uji daya diskriminasi aitem pada Skala *Subjective Well-Being* (SWB) menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan memiliki kemampuan yang baik dalam membedakan responden dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi dan rendah. Pengujian dilakukan menggunakan teknik analisis *Corrected Item-Total Correlation*, yaitu metode yang mengukur kekuatan hubungan antara skor setiap aitem dengan skor total skala yang telah dikoreksi agar tidak bias oleh nilai aitem itu sendiri. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai korelasi item-total terkoreksi yang berada pada rentang 0,723 hingga 0,844.

Mengacu pada kriteria yang dikemukakan oleh Azwar (2021), suatu aitem dinyatakan valid apabila memiliki nilai korelasi item-total lebih besar dari 0,30. Berdasarkan ketentuan tersebut, seluruh 40 aitem dalam skala *Subjective Well-Being* dinyatakan valid, karena seluruh nilai korelasi berada jauh di atas batas minimum yang ditetapkan. Dengan demikian, tidak ada aitem yang gugur pada tahap pengujian ini, dan semua aitem dinyatakan layak digunakan dalam penelitian. Hasil ini menunjukkan bahwa setiap butir dalam skala *Subjective Well-Being* mampu mengukur konstruk kesejahteraan subjektif secara konsisten dan representatif, sehingga instrumen ini dapat diandalkan untuk menilai tingkat kesejahteraan psikologis pada individu dewasa awal yang belum menikah.

Reliabilitas

Variabel Dukungan Sosial

Tabel 3. Uji Reliabilitas Variabel Dukungan Sosial

Cronbach's Alpha	N of Items
.952	12

Hasil uji reliabilitas pada Skala Dukungan Sosial menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,952 dengan jumlah aitem sebanyak 12 butir setelah melalui proses uji daya diskriminasi. Berdasarkan kriteria yang dikemukakan oleh Azwar (2021), suatu instrumen dikatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$. Dengan demikian, nilai reliabilitas sebesar 0,952 termasuk dalam kategori sangat tinggi, yang berarti skala ini memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat memadai. Artinya, seluruh aitem pada skala Dukungan Sosial mampu mengukur konstruk yang sama secara konsisten dan stabil. Hasil ini juga menunjukkan bahwa aitem-aitem yang digunakan dalam skala tersebut tetap representatif dalam menggambarkan dimensi dukungan sosial dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman, dan orang signifikan lainnya. Dengan tingkat reliabilitas yang tinggi, instrumen ini dinyatakan layak digunakan dalam penelitian untuk mengukur tingkat dukungan sosial pada individu dewasa awal yang belum menikah.

Variabel *Subjective Well-being*

Tabel 4. Uji Reliabilitas Variabel *Subjective Well-being*

Cronbach's Alpha	N of Items
.984	40

Hasil uji reliabilitas pada Skala *Subjective Well-Being* (SWB) menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,984 dengan jumlah 40 aitem yang seluruhnya lolos uji diskriminasi. Berdasarkan acuan yang sama dari Azwar (2021), nilai tersebut juga tergolong sangat tinggi, menandakan bahwa skala ini memiliki konsistensi internal yang sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa setiap butir dalam skala SWB memiliki keterkaitan yang kuat dengan keseluruhan konstruk kesejahteraan subjektif yang diukur, baik pada aspek afektif maupun kognitif. Dengan demikian, skala ini dapat dianggap andil dalam mengukur *subjective well-being* secara komprehensif dan reliabel, serta layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Hasil Uji Asumsi

Uji Normalitas

Tabel 5. Uji Normalitas Variabel Dukungan Sosial dan *Subjective Well-being*

Variabel	Signifikansi
Dukungan Sosial	.000
<i>Subjective Well-being</i>	.000

Hasil uji normalitas data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (K-S) untuk mengetahui data dari masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan hasil analisis yang disajikan pada Tabel 5, diketahui bahwa untuk variabel *Subjective Well-Being* (SWB) diperoleh nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan, yaitu $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel *Subjective Well-Being* tidak berdistribusi normal. Selanjutnya, pada variabel Dukungan Sosial juga diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, data pada variabel Dukungan Sosial juga tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil kedua uji tersebut, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel penelitian tidak memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, teknik analisis yang digunakan dalam pengujian hipotesis harus disesuaikan dengan sifat distribusi data yang non-normal. Dalam hal

ini, peneliti menggunakan analisis korelasi non-parametrik *Spearman's Rank Correlation* sebagai alternatif dari uji parametrik *Pearson Product Moment*. Penggunaan uji Spearman dipilih karena lebih sesuai untuk data yang tidak berdistribusi normal, sehingga hasil analisis yang diperoleh tetap valid dan dapat menggambarkan hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* secara akurat.

Uji Linearitas

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas Variabel Dukungan Sosial dan *Subjective Well-being*

	Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig
Linearity	90957.083	1	90957.083	2856.092	.000
Deviation from linearity	3162.918	18	175.718	5.518	.000

Hasil uji linearitas antara variabel Dukungan Sosial dan *Subjective Well-Being* dilakukan dengan menggunakan uji ANOVA (*Analysis of Variance*) pada program SPSS untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linear atau tidak. Berdasarkan hasil analisis yang ditampilkan pada Tabel 4.7, diperoleh nilai signifikansi pada baris *Linearity* sebesar 0,000. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* bersifat linear secara signifikan. Dengan demikian, peningkatan pada tingkat dukungan sosial diikuti oleh peningkatan *subjective well-being* pada individu, yang berarti bahwa hubungan antara kedua variabel memiliki arah yang konsisten dan proporsional.

Selain itu, hasil *Measures of Association* menunjukkan nilai $R = 0,961$ dan $R^2 = 0,923$, yang mengindikasikan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 92,3% terhadap variasi *subjective well-being*, sedangkan sisanya 7,7% dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang sangat kuat dan signifikan antara kedua variabel. Oleh karena asumsi linearitas telah terpenuhi, maka analisis hipotesis dapat dilanjutkan menggunakan uji korelasi non-parametrik *Spearman's Rank Correlation*, sesuai dengan hasil uji normalitas sebelumnya yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, pemilihan teknik analisis ini dianggap paling tepat untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* dalam penelitian ini.

Uji Hipotesis

Tabel 7. Korelasi Variabel X dan Y

		Dukungan Sosial	Subjective Well-being
Dukungan Sosial	Correlation Coefficient	1.000	.821
	Sig. (1-tailed)	.	.000
	N	159	159
Subjective Well-being	Correlation Coefficient	.821	1.000
	Sig. (1-tailed)	.000	.
	N	159	159

Hasil analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman's Rank* (*Spearman's rho*) dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel dukungan sosial dan *subjective well-being* pada individu dewasa awal yang belum menikah. Berdasarkan hasil analisis yang ditunjukkan pada Tabel 4.8, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,821 dengan nilai signifikansi (p -value)

sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *subjective well-being*. Nilai koefisien korelasi positif menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat positif, artinya semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* yang dirasakannya.

Berdasarkan interpretasi kekuatan korelasi menurut Azwar (2021), nilai koefisien 0,821 termasuk dalam kategori hubungan sangat kuat. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi yang substansial terhadap kesejahteraan subjektif pada individu dewasa awal yang belum menikah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh seseorang, semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* yang dimilikinya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada individu dewasa awal yang belum menikah, dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,821$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakannya. Arah hubungan yang positif menandakan bahwa individu yang memiliki jaringan sosial suportif baik dari keluarga, teman, maupun orang signifikan lainnya cenderung memiliki evaluasi hidup yang lebih positif, lebih bahagia, serta lebih mampu mengelola stres dan emosi secara adaptif. Distribusi responden menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang baik untuk dukungan sosial (85,5%) maupun *subjective well-being* (88,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas individu dewasa awal belum menikah telah memiliki dukungan sosial yang cukup dan tingkat kesejahteraan subjektif yang memadai, meskipun belum mencapai tingkat optimal. Kondisi ini mencerminkan bahwa dukungan sosial berperan penting sebagai faktor protektif psikologis dalam menjaga keseimbangan emosional dan kepuasan hidup, terutama pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan transisi sosial dan ekonomi yang kompleks.

Temuan ini sejalan penelitian oleh Iwasa dkk. (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai *buffer* yang memperkuat hubungan antara kepribadian dan kesejahteraan subjektif. Hasil serupa diperoleh oleh Zhang dkk. (2024) yang menegaskan bahwa jaringan dukungan sosial dari keluarga dan teman berperan besar dalam meningkatkan kesejahteraan emosional pada individu lansia yang kehilangan pasangan. Selain itu, Vaitsakhovich dkk. (2025) menunjukkan bahwa dukungan emosional dan instrumental berpengaruh positif terhadap berbagai dimensi *well-being* pada orang dewasa. Penelitian Nordin & Martin (2023) juga menegaskan bahwa dukungan sosial menjadi mediator penting dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesehatan subjektif.

Selain itu, hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Kim (2023) yang menemukan bahwa dukungan sosial memiliki efek mediasi signifikan antara *subjective well-being* dan depresi pada lansia. Penelitian lain menemukan bahwa dukungan sosial secara konsisten berkorelasi positif dengan *subjective well-being* pada berbagai kelompok usia dan latar sosial, termasuk populasi muda dan lansia (Ham & Kim, 2021; Su dkk., 2022). Kajian meta-analitik oleh Song & Huiyong (2013) juga memperkuat bahwa korelasi antara dukungan sosial dan *subjective well-being* secara umum signifikan di berbagai konteks budaya dan kelompok demografis.

Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung kerangka teori Diener (2005) yang menyatakan bahwa *subjective well-being* dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti hubungan sosial yang bermakna dan dukungan emosional dari lingkungan sekitar. Dukungan sosial berfungsi sebagai buffer psikologis, membantu individu dalam mengelola tekanan hidup, memperkuat self-concept, dan meningkatkan rasa kontrol diri, yang pada akhirnya mempertinggi kesejahteraan subjektif (Chao & Wu, 2018). Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan intervensi psikososial. Program pelatihan manajemen emosi dan penguatan dukungan sosial berbasis komunitas, seperti kelompok dukungan sebaya atau layanan konseling berbasis nilai budaya lokal, dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dewasa awal. Institusi pendidikan, lembaga konseling, dan komunitas masyarakat diharapkan dapat menciptakan lingkungan sosial yang suportif, mendorong keterbukaan komunikasi, serta memperkuat relasi interpersonal.

Berdasarkan hasil analisis data tambahan, diketahui bahwa sumbangan efektif dukungan sosial terhadap *subjective well-being* mencapai 67,4%, yang berarti variabel dukungan sosial memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap tingkat kesejahteraan subjektif individu dewasa awal yang belum menikah. Persentase ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh variasi dalam *subjective well-being* dapat dijelaskan oleh tingkat dukungan sosial yang diterima seseorang. Dengan kata lain, semakin kuat dukungan sosial yang diperoleh individu, baik dari keluarga, teman, maupun lingkungan sosial, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dirasakannya. Adapun sisanya sebesar 32,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti kondisi ekonomi, kepribadian, makna hidup, atau tingkat spiritualitas yang juga dapat berperan dalam membentuk *subjective well-being*.

Sebagai kesimpulan, penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif penting terhadap *subjective well-being*. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif yang dimilikinya. Temuan ini menekankan pentingnya membangun jejaring sosial yang sehat dan intervensi berbasis relasi sosial sebagai strategi kontekstual untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental individu, khususnya pada masa dewasa awal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada individu dewasa awal yang belum menikah. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,821$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang dimilikinya. Arah hubungan yang positif mengindikasikan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam memperkuat kondisi emosional, meningkatkan rasa puas terhadap kehidupan, serta membantu individu beradaptasi dengan tekanan psikologis. Selain itu, distribusi responden yang sebagian besar berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dimiliki sudah cukup memadai untuk mendukung kesejahteraan, meskipun belum optimal pada seluruh aspek kehidupan psikologis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif penting yang berkontribusi terhadap peningkatan *subjective well-being*. Temuan ini memperkaya pemahaman mengenai bagaimana relasi sosial, rasa diterima, dan bantuan emosional dapat memengaruhi kesejahteraan individu secara positif. Dalam praktiknya, hasil ini menekankan pentingnya memperkuat lingkungan sosial yang suportif melalui peran

keluarga, teman sebaya, serta komunitas dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, penelitian ini memberikan dasar empiris bagi pengembangan program intervensi berbasis dukungan sosial yang dapat diterapkan dalam konteks pendidikan, konseling, maupun pemberdayaan masyarakat..

DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, Y. Z. (2023). *Subjective well-being pada wanita dewasa awal yang masih melajang* (Skripsi, UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto). Repository UIN Saifuddin Zuhri.
- Arindawanti, R. A. D., & Izzati, U. A. (2021). *Hubungan antara dukungan sosial dengan subjective well-being pada karyawan bagian produksi*. Character Jurnal Penelitian Psikologi, 8(4), 42–56.
- Bustan, R. (2015). *Persepsi dewasa awal mengenai kursus pranikah*. Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora, 3(1), 82–95.
- Gurven, M., Buoro, Y., Rodriguez, D. E., Sayre, K., Trumble, B., Pyhälä, A., ... & Reyes-García, V. (2024). *Subjective well-being across the life course among non-industrialized populations*. Science Advances, 10(43), eado0952.
- Hidayah, R. (2020). *Hubungan antara dukungan sosial dengan motivasi berprestasi pada siswa MTs NU 19 Protomulyo*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Kurniati, G., Hartanti, H., & Nanik, N. (2014). *Psychological well-being pada pria lajang dewasa madya*. CALYPTRA, 2(2), 1–17.
- Lenaini, I. (2021). *Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling*. Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah, 6(1), 33–39.
- Lestari, Y. I. (2021). *Kebersyukuran mampu meningkatkan subjective well-being pada remaja muslim*. Jurnal Psikologi, 17(1), 31–46.
- Lutfiyah, N. (2018). *Hubungan antara dukungan sosial dengan subjective well-being pada anak jalanan di wilayah Depok*. Jurnal Psikologi, 10(2).
- Matsuda, T., Tsuda, A., Kim, E., & Deng, K. (2014). *Association between perceived social support and subjective well-being among Japanese, Chinese, and Korean college students*. Psychology, 5(6), 491–499.
- Muhson, A. (2006). *Teknik analisis kuantitatif*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nahruriza, S. A. (2022). *Hubungan antara dukungan sosial dengan subjective well-being pada perempuan dewasa awal yang belum menikah* (Doctoral dissertation, Universitas Katholik Soegijapranata Semarang).
- Nisa, A. (2024). *Hubungan antara self esteem dengan subjective well being pada siswa di MAN 2 Model Medan*. Universitas Sumatera Utara.
- Noorrahman, M. F., Sairin, M., & Janati, J. (2023). *Peran dukungan sosial dalam mengurangi prasangka sosial pada mahasiswa baru yang berstatus sebagai mahasiswa pendatang*. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, 2(5), 1751–1756.
- Putri, A. F. (2019). *Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya*. SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling, 3(2), 35–40.
- Putri, B. A., & Wahyudi, H. (2022). *Hubungan antara problematic internet use dengan subjective well-being anak dan remaja*. Jurnal Riset Psikologi, 14(1), 13–20.
- Samputri, S. K., & Sakti, H. (2015). *Dukungan sosial dan subjective well-being pada tenaga kerja wanita PT. Arni Family Ungaran*. Jurnal Empati, 4(4), 208–216.
- Siregar, E. Y., Nababan, E. M., Ginting, E. R., Nainggolan, B. A., Ritonga, D. L., & Nababan, D. (2022). *Perlunya pembinaan terhadap dewasa awal dalam menghadapi tugas perkembangannya*. Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese dan Pastoral, 1(2), 16–22.

- Student, S. C. D. M. O. (2013). *Pengaruh self-efficacy dan dukungan sosial keluarga terhadap kemantapan pengambilan keputusan karir siswa*
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Yenita, S. (2022). *Gambaran psychological well-being pada dewasa awal yang berstatus janda di Kenagarian Air Bangis*. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(2), 150–155.
- Yudhianto, K. A., Rahmasari, I., & Marni, M. (2023). *Gratitude ditinjau dari subjective well being (SWB) pada mahasiswa*. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 19–25.